

El contenido de esta obra es una contribución del autor al repositorio digital de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, por tanto el autor tiene exclusiva responsabilidad sobre el mismo y no necesariamente refleja los puntos de vista de la UASB. Este trabajo se almacena bajo una licencia de distribución no exclusiva otorgada por el autor al repositorio, y con licencia Creative Commons – Reconocimiento de créditos-No comercial-Sin obras derivadas 3.0 Ecuador



---

## **Los cinco sabores y la teoría de los cinco elementos**

**José Luis Coba Carrión**

**16 de mayo de 2015**

Tema presentado en: Maestría de Acupuntura y Moxibustión, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, Área de Salud, Quito, mayo 16 de 2015.

# los cinco sabores y la teoría de los cinco elementos

**Dr. José Luis Coba C.**

# **La energía del sabor Dulce**



**Es el sabor más común en los alimentos**

**Casi todos lo tienen en mayor o menor grado**

**Armoniza los demás sabores**

**Representa el centro de la dieta**

# DULCE

## COMO EL CEREAL

Arroz, mijo,  
trigo, cebada,  
algunas frutas,  
verduras,  
maíz, camote

Es una  
energía  
que  
**NEUTRALIZA  
EFECTOS  
TÓXICOS DE  
OTROS  
ALIMENTOS**



**Tonifica la energía del sistema Bazo-Tierra, de la masa muscular y de la función de transformación y transporte**

# El sabor ácido y dulce

- Promueven la producción de fluidos corporales. Calman la sed y asisten al sistema digestivo
- Tamarindos, vinagre, ciruelos, claudia.

El sabor dulce puede remediar la debilidad y regula los espasmos de estómago ya que tonifica al Sistema Bazo-Tierra

Duraznos, melocotones, calabaza, uvas, dátiles, maltosa, carne animal y sus visceras

El sabor amargo tiene un efecto antipirético y puede calmar los estados asmáticos y la tos o, puede actuar como purgativo

Peras amargas, olivas, diente de león



Los alimentos con un ligero sabor dulce

tienen un efecto diurético y remueven la humedad

El picante que se añade a los alimentos, incorpora calor

Promueve el flujo del qi y de la energía sangre. Induce la transpiración. Disuelve el calor y ayuda a la digestión

- Cebollino, gengibre, cebolla, pimienta, flores de jazmín

# LA ENERGÍA DEL SABOR DULCE

# DULCE

DULCE LLENO o  
pletórico o fuerte

- TONIFICA Y FORTALECE
- La energía se expande hacia arriba y afuera

DULCE VACÍO o  
suave

- REFRESCANTE y LIMPIA (FRUTAS)

ES UN SABOR  
ARMONIZANTE

- EFECTOS RELAJANTES

DULCE

TONIFICA A PERSONAS  
DELGADAS Y SECAS

FORTALECEN LA DEBILIDAD Y  
LA DEFICIENCIA EN GENERAL



- REDUCE LA FUERZA DEL SABOR AMARGO
- RETARDA/CONTROLA EL APARECIMIENTO DE SÍNTOMAS EN ENFERMEDADES AGUDAS

- LÁCTEOS Y CÁRNICOS SON CONSIDERADOS DULCES, SON NECESARIOS EN ESTADOS DE INSUFICIENCIA EXTREMA



## **PUEDE SER APROPIADO PARA HÍGADO**

- **SUAVIZA LAS EMOCIONES AGRESIVAS DE HÍGADO COMO IRA E IMPACIENCIA.**
- **CALMA ATAQUES AGUDOS EN HÍGADO**

**HUMECTA CONDICIONES DE SEQUEDAD EN  
PULMÓN**

**RELAJA UNA MENTE HIPERACTIVA**

# DULCE

SE BENEFICIAN LAS  
PERSONAS CON  
TENDENCIA A SEQUEDAD,  
FRIALDAD, NERVIOSISMO,  
DELGADAS, DÉBILES,  
MIEDOSAS

LAS AGRESIVAS SE  
BENEFICIAN POR EL  
EFECTO RETARDANTE DEL  
SABOR DULCE

CUANDO PROVIENE DE  
GRANOS: TRIGO, ARROZ Y  
AVENA, BENEFICIA A LOS  
DOS TIPOS DE  
PERSONALIDAD O  
ACTITUD



**MASTICAR BIEN LOS  
CARBOHIDRATOS HACE QUE ELLOS  
TIENDAN A DESARROLLAR MENOS  
MOCO Y MENOS HUMEDAD,  
TORNÁNDOSE MÁS LIGEROS Y  
DIGERIBLES Y CON MENOS  
IMPACTO EN LA DIGESTIÓN**

# DULCE

- **PERSONAS LENTAS, SOBREPESO, CON TENDENCIA A SIGNOS DE HUMEDAD LO CUAL INCLUYE FLEMA Y MOCO, DEBEN INGERIR POCO DULCE Y POCOS CARBOHIDRATOS**



- **DEMASIADO DULCE AFECTA A RIÑÓN, BAZO Y PÁNCREAS**
- **DEBILITA LOS HUESOS**
- **CAUSA PÉRDIDA DE CABELLO**
- **NO SE DEBE COMER DEMASIADO SABOR DULCE CUANDO HAY ENFERMEDADES DE LOS MÚSCULOS (INCLUYE OBESIDAD, TUMORES Y EDEMA)**

**Exceso de dulce disminuye la energía yin de riñón y de hígado, favorece el flameo de la energía yang y origina irritabilidad, agresividad, fácilmente cambia de estados de ánimo**

**Personas con exceso de yang de hígado, no deberían abusar del sabor dulce**



# UN POCO DE DULCE ARMONIZA A HÍGADO

- EL SISTEMA BAZO-TIERRA, “HACE” LA ENERGÍA SANGRE, MISMA QUE SE ALMACENA EN EL SISTEMA HÍGADO-MADERA, CUANDO ÉSTE ÚLTIMO TIENE UNA BUENA CANTIDAD DE ENERGÍA QI Y DE ENERGÍA SANGRE, SUS FUNCIONES SE ARMONIZAR Y PUEDE DISTRIBUIR LA ENERGÍA A TODOS LOS LUGARES Y TODO EL TIEMPO.

- **FRUTAS**

- MANZANA, DURAZNO, CEREZA, DÁTILES, HIGOS, UVAS (s), TORONJA (s), OLIVA (s), PAPAYA (b), DAMASCO, PERA (s), FRUTILLA (s), TOMATE (s).

- **VEGETALES**

- REMOLACHA, HONGOS, ZANAHORIA, APIO (b), PEPINILLO, BERENJENA, LECHUGA (b), PAPA, CAMOTE, HONGO SHIITAKE, COL (p).

- **NUECES Y SEMILLAS**

- ALMENDRA, NUEZ, COCO, SEMILLAS DE SÉSAMO, SEMILLAS DE GIRASOL.

- **ENDULZANTES**

- MIEL, MELAZA, AZÚCAR NO REFINADA OBTENIDA DEL JUGO DE CAÑA, MALTA DE CEBADA, JARABE DE ARROZ.



# AMARILLOS-BAZO-ESTÓMAGO-ESTABILIZAN- ARMONIZAN

- **ZANAHORIA-CALABAZA-MAÍZ-CEREALES INTEGRALES**
- **SOYA-LENTEJAS-GARBANZOS-SEMILLAS OLEAGINOSAS**
- **MELONES-DURAZNOS-ALBARICOQUE-PIÑA**
- **CARNES COCIDAS**



# FAVORECEN EL ASCENSO DEL QI

Trigo

Cebolla-  
Hinojo-  
Puerro

Ajo-  
Jengibre-  
pimienta-  
canela-  
clavo-  
tomillo-  
orégano

Nueces-  
castañas

# DULCE

**LA MIEL ES  
DULCE AL  
PALADAR,  
PERO ES  
PICANTE, TIENE  
UN EFECTO  
SECANTE EN EL  
CUERPO  
LUEGO DE QUE  
SE DIGIERE.**

**SECA LA  
HUMEDAD, Y ES  
ÚTIL EN  
SOBREPESO Y  
EN ESTADOS DE  
FLEMA O  
MOCO**

**NO BENEFICIA  
A AQUELLOS  
CON  
SEQUEDAD E  
INSUFICIENCIA,  
DELGADOS,  
NERVIOSOS O  
CON  
TENDENCIA AL  
CALOR**



- **LA MIEL CALIENTE TIENE EFECTO HUMECTANTE SIMILAR AL DE OTROS ENDULZANTES CONCENTRADOS (EFECTIVOS EN SEQUEDAD Y QUE TAMBIEN AGRAVAN ESTADOS DE HUMEDAD Y FLEMA)**



# DULCE

## NATURALEZA YANG

- TONIFICA, REFUERZA

## FUNCIONES

- TONIFICA BAZO, PROMUEVE LA PRODUCCIÓN DE LÍQUIDOS INTERNOS Y DE ENERGÍA SANGRE
- TONIFICA EL YIN DE PULMÓN Y DE IG, LOS HUMECTA Y LUBRICA

## EN CANTIDAD MODERADA

- TONIFICA A BAZO Y LA ENERGÍA EN GENERAL

## EN EXCESO

- DEBILITA Y A LA LARGA FAVORECE LA PRODUCCIÓN DE
- FLEMA: OBESIDAD, ETCÉTERA.
- DEBILITA LA ENERGÍA DE RIÑÓN (YIN Y YANG): HELADOS, AZÚCAR, ETC, DEBILITAN HUESOS Y DIENTES

DULCE

**TIENE  
ENERGÍA  
ASCENDENTE**

- EL EXCESO PUEDE ASCENDER HACIA CABEZA: CEFALEA, MIGRAÑA, ACNÉ
- EL DÉFICIT PUEDE CAUSAR INSUFICIENCIA EN LA PARTE MEDIA E INFERIOR DEL ABDOMEN.



## **RALENTIZA**

- **HACE IR MÁS LENTO FÍSICA Y MENTALMENTE**

## **SI QUEREMOS DISMINUIR EL DULCE**

- **TAMBIÉN DEBEMOS DISMINUIR LA SAL, YA QUE SI TOMAMOS MUCHA SAL, DISMINUIRAN LOS LÍQUIDOS INTERNOS Y NOS APETECERÁ EL DULCE PARA TONIFICARLOS Y COMPENSAR**

**EL AZÚCAR**  
dulce  
concentrado

- **DULCE Y FRÍO, DEBILITA LA FUNCIÓN DE BAZO Y ESTÓMAGO**
- **FAVORECE LA CONDICIÓN ÁCIDA DEL ORGANISMO**
- **LA SANGRE PARA MANTENER SU PH NEUTRO RECURRE A LAS SALES MINERALES ALCALINAS DEL CUERPO**
- **ES UN GRAN DESMINERALIZADOR DEL CUERPO**
- **DEBILITA EL QI DE BAZO, DISMINUYE LOS LÍQUIDOS ORGÁNICOS Y DEBILITA LA SANGRE**



**El jengibre estimula el apetito,  
los rábanos y los melones  
estimulan la producción de  
fluidos corporales**

- **ESTÓMAGO ES RESPONSABLE DE LA DIGESTIÓN Y METABOLISMO, GUSTA DE LA HUMEDAD Y DETESTA LA SEQUEDAD**
  - **HIPOREXIA, DESHIDRATACIÓN, SED, SON CATEGORIZADOS COMO SÍNTOMAS DE ESTÓMAGO, LOS 3 ALIMENTOS ANTES MENCIONADOS SE CLASIFICAN COMO AFINES AL MERIDIANO DE ESTÓMAGO**



## UTILIZAR EN

Prolapso  
Diarrea  
Crónica  
Metrorragia  
Cansancio  
apatía

Vértigos por  
falta de  
ascenso de  
qi claro

Insuficiencia  
de yang de  
bazo

Congestión  
pélvica  
Pesadez en  
piernas

# Insuficiencia-vacío de qi de bazo

## Causas

- Exceso de alimentos fríos, crudos
- Abuso de grasa, azúcar, alcohol, lácteos
- Exceso trabajo intelectual
- Comer a deshoras, ayunar, comer poco, masticar poco
- Vivir en lugar muy húmedo



## Síntomas

- Distensión > luego de comer
- Heces sueltas, diarrea
- Cansancio, debilidad, disnea, palidez, sin brillo
- Lengua hinchada (el qi de bazo no es suficiente para mover los líquidos y se colecciona humedad)
- Pulso débil, lento, sin fuerza



# Tonificar el qi de bazo

## Dulces, neutros y tibios

Arroz: tonifica bazo y armoniza estómago

Zanahoria, calabaza, col, ternera: dulce y neutro, tonifica bazo y elimina el estancamiento

Rábano largo picante: dulce y fresco, usarlo si hay flemas ya que elimina el estancamiento de alimentos, elimina la humedad, la flema y las grasas, favorece la digestión

# Tonificar el qi de bazo

Dulces, neutros y tibios

**Perejil: dulce y tibio, tonifica bazo y estómago**

**Comino: picante y tibio, tonifica bazo y estómago y armoniza el qi**



## Insuficiencia de bazo

### Tonificar el qi de bazo

Evitar

- Alimentos de naturaleza fría: pera, tomate, yogurt, azúcar
- Harinas: favorecen la producción de flema y humedad
- Crudos y congelados



## Tonificar el yang de bazo

# Recomendar

Dulces y templados, neutros y algo de calientes

- Trigo: tonifica el yang de bazo y de riñón
- Ternera, cordero (no aconsejable si hay calor en estómago)
- Zanahoria, hinojo, calabaza
- Pollo (no aconsejable si hay calor en estómago)

## Tonificar el yang de bazo

# Recomendar

### Sopas

- Ternera o cordero + zanahoria + hinojo + rodajitas de jengibre seco + cebolla + sal + agua

### Desayuno

- Muesli
- Horchata de cebada perlada

### Infusión

- Jengibre, canela, agua, hervir por 5 minutos, no aconsejable si hay calor en estómago



# Bazo no controla la sangre

**Ayudan  
a no  
perder  
sangre**

- Castañas
- hongos negros (shiitake)
- Té de alga kombu
- Para tonificar la sangre de un paciente con hemorragias
  - Vino tinto con liches

Dr. JOSÉ LUIS COBA C.



# Frío y humedad en bazo

## Eliminar la humedad

### Tonificar bazo y estómago

Picantes y templados que eliminan el frío y transforman la humedad

- Culantro, ajo, jengibre, anís estrellado, cebolla, orégano
- Puerro, albahaca, tomillo, hinojo
- Salvia, canela
- Alcaparras, romero

Salados neutros y tibios que secan la humedad

- Pescado blanco
- Alga kombu

Frío y humedad en bazo  
Eliminar la humedad  
Tonificar bazo y estómago

Evitar

- Productores de humedad
  - Helados, lácteos, azúcares, melón
  - Refrescos industrializados
  - Harinas refinadas
  - Zumos concentrados de frutas
  - sandía



# SALADOS NEUTROS Y TIBIOS QUE SECAN LA HUMEDAD

Pescado  
blanco

Miso

Algas



# Insuficiencia de yang de bazo

## Tonificar el yang de bazo

Tonificar yang de bazo  
y yang de riñón

Salados, neutros y  
templados

- Mejillones, miso,  
camarones, pescado  
blanco, sardinas

Para templar bazo y  
estómago, picantes,  
neutros y templados

Albahaca, alcaparras,  
canela, vino, romero

Jengibre, culantro,  
puerro, cebolla

Hinojo, orégano, salvia

# Bazo no controla la sangre

## Causas

- Las mismas que en insuficiencia de qi-yang de bazo

## Síntomas

- Hematomas, hemorragias subcutáneas, hematuria, melenas, metrorragias
- Lengua pálida
- Pulso fino



**Bazo no controla la sangre  
tonificar el qi de bazo  
controlar la sangre**

Recomendar  
alimentos que  
ayudan a no  
perder energía  
sangre

- Castañas
- Shiitake
- Té de alga kombu

Si además se  
desea tonificar la  
energía sangre se  
debe recomendar  
vino tinto + liches



# FUEGO EN ESTÓMAGO

## REFRESCAR EL FUEGO DE ESTÓMAGO

### Recomendar

Dulces fríos o frescos que estimulan la producción de líquidos orgánicos

- Sandía, melón, pepino, pera, cítricos, tomate, lechuga
- Té de menta, manzanilla, yogurt

Si además hay flema, consumir fríos y frescos que eliminen flema caliente

- Pera, rábano, sandía, mijo, maíz, cebada, centeno

### Evitar

Tibios y calientes que estimulan el yang, picantes

- Clavo, ají, pimienta, ajo, canela, hinojo, cebolla, jengibre
- tabaco



